

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Daftar Terjemah dan Transliterasi

No	Keterangan	Terjemahan	Transliterasi
1	Q.S Al-Fussilat ayat 30	“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”	<i>innalladzîna qâlû rabbunallâhu tsummastaqâmû tatanazzalu ‘alaihimul-malâ’ikatu allâ takhâfû wa lâ taḥzanû wa absyirû bil-jannatillatî kuntum tû‘adûn</i>

LAMPIRAN 2 Pedoman Observasi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi

No	Aspek	Hal yang Diobservasi	Hasil Pengamatan
1	Kemampuan siswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum	a. Pemahaman siswa tentang kecemasan berbicara di depan umum. b. Pengambilan keputusan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum c. Kekonsistenan dalam pengambilan keputusan	
2	Penerimaan pada diri siswa	a. Siswa antusias ketika diberitahu akan mengikuti layanan konseling kelompok b. Siswa mampu mengelola informasi menjadi sebuah keputusan c. Siswa mampu berdiskusi dan menyampaikan idenya dalam pengentasan masalah d. Siswa mengikuti dengan baik selama jalannya layanan	

LAMPIRAN 3 Uji Validitas dan Reabilitas

No	Item	rhitung	rtabel	Keterangan
1	Saya dapat tetap tenang meskipun berbicara di depan banyak orang	0,575	0,279	Valid
2	Saya sering merasa tegang sebelum berbicara di depan umum	0,356	0,279	Valid
3	Saya tidak terlalu khawatir dengan penilaian orang lain terhadap saya	0,696	0,279	Valid
4	Saya khawatir orang lain akan menilai saya buruk saat berbicara	0,178	0,279	Tidak Valid
5	Saya merasa nyaman dengan kondisi fisik saya saat berbicara di depan umum	0,368	0,279	Valid
6	Saya sering berkeringat dingin sebelum berbicara di depan umum	0,437	0,279	Valid
7	Saya merasa antusias untuk berbicara di depan umum	0,323	0,279	Valid
8	Saya merasa malu memulai pembicaraan di depan umum	0,587	0,279	Valid
9	Saya dapat berdiri dengan tenang dan rileks saat berbicara di depan umum	0,399	0,279	Valid
10	Saya merasa tidak tenang dan sulit berdiri dengan rileks saat berbicara	0,372	0,279	Valid
11	Saya yakin dapat mengontrol emosi saya saat berbicara di depan umum	0,451	0,279	Valid
12	Saya merasa takut gagal saat harus berbicara di depan banyak orang	0,363	0,279	Valid
13	Saya dapat mengabaikan kritik yang tidak membangun dari orang lain	0,155	0,279	Tidak Valid
14	Saya cemas jika ada orang lain yang mengkritik penampilan saya	0,331	0,279	Valid
15	Saya tidak mengalami gejala fisik seperti berkeringat dingin saat berbicara	0,362	0,279	Valid
16	Mulut saya terasa kering ketika berbicara di depan banyak orang	0,431	0,279	Valid
17	Saya percaya diri untuk memulai pembicaraan di depan orang lain	0,613	0,279	Valid
18	Saya sering merasa gelisah sebelum berbicara di depan orang lain	0,455	0,279	Valid

19	Saya mampu mengontrol gerakan tangan saya dengan baik	0,465	0,279	Valid
20	Saya sering menggerakkan tubuh saya secara tidak sadar saat berbicara	0,433	0,279	Valid
21	Saya tidak mudah panik meskipun menghadapi situasi sulit saat berbicara	0,554	0,279	Valid
22	Saya sering memikirkan kemungkinan buruk seperti takut gagal, sebelum berbicara	0,727	0,279	Valid
23	Saya percaya diri dengan materi yang saya sampaikan	0,573	0,279	Valid
24	Saya sering memikirkan ekspresi orang lain secara berlebihan	0,529	0,279	Valid
25	Saya dapat menjaga ritme pernapasan saya selama berbicara	0,594	0,279	Valid
26	Saya merasa detak jantung saya terlalu cepat saat berbicara	0,523	0,279	Valid
27	Saya dapat menikmati pengalaman berbicara di depan umum	0,422	0,279	Valid
28	Saya merasa bingung saat harus menyampaikan ide saya	0,614	0,279	Valid
29	Saya berbicara dengan ritme yang stabil dan jelas	0,625	0,279	Valid
30	Saya berbicara terlalu cepat saat berbicara di depan umum	0,457	0,279	Valid
31	Saya merasa percaya diri saat memulai pembicaraan di depan umum	0,706	0,279	Valid
32	Saya merasa cemas dengan kemungkinan membuat kesalahan saat berbicara	0,714	0,279	Valid
33	Saya fokus pada pesan yang ingin saya sampaikan dari pada memikirkan reaksi orang lain	0,531	0,279	Valid
34	Saya merasa khawatir jika orang lain tidak menyukai cara saya berbicara	0,419	0,279	Valid
35	Saya tetap merasa segar dan energik saat berbicara di depan umum	0,617	0,279	Valid
36	Saya merasa tubuh saya lemas ketika harus berbicara di depan umum	0,673	0,279	Valid
37	Saya merasa tenang saat berbicara di depan umum	0,605	0,279	Valid
38	Saya sering ragu-ragu ketika berbicara di depan umum	0,441	0,279	Valid

39	Saya dapat mengontrol gerakan tubuh yang tidak perlu saat berbicara	0,276	0,279	Tidak Valid
40	Saya sering melakukan gerakan tangan yang berlebihan ketika berbicara	0,574	0,279	Valid
41	Saya bisa tetap santai walaupun harus memberikan presentasi secara mendadak	0,570	0,279	Valid
42	Saya sulit tenang setelah selesai berbicara di depan umum	0,621	0,279	Valid
43	Saya merasa santai meskipun orang lain tidak bereaksi sesuai harapan	0,681	0,279	Valid
44	Saya mudah terganggu oleh reaksi negatif dari orang lain	0,570	0,279	Valid
45	Saya mampu mengendalikan detak jantung saya meskipun berbicara di depan banyak orang	0,452	0,279	Valid
46	Saya merasa tekanan darah saya meningkat saat berbicara di depan orang banyak	0,578	0,279	Valid
47	Saya dapat berpikir jernih saat menyampaikan ide saya	0,599	0,279	Valid
48	Saya sulit mengungkapkan kata-kata dengan jelas saat berbicara	0,628	0,279	Valid
49	Saya merasa tenang dan tidak melakukan gerakan berlebihan saat berbicara	0,488	0,279	Valid
50	Saya merasa kaku dan sulit mengontrol gerakan tubuh saat berbicara	0,597	0,279	Valid

Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	127.76	446.913	.550	.936
P2	127.12	454.228	.324	.937
P3	128.38	439.637	.673	.935
P4	127.44	459.587	.136	.939
P5	127.76	451.519	.328	.937
P6	127.24	447.761	.398	.937
P7	127.79	454.593	.286	.938
P8	127.38	440.910	.554	.936
P9	127.62	450.971	.363	.937
P10	127.85	451.826	.334	.937
P11	128.65	453.690	.427	.937
P12	127.15	452.190	.325	.937
P13	128.06	460.239	.110	.939
P14	127.71	451.608	.286	.938
P15	127.50	451.106	.320	.937
P16	127.74	448.928	.394	.937
P17	127.71	445.729	.590	.936
P18	127.21	448.411	.419	.937
P19	128.18	449.604	.434	.937
P20	127.44	448.860	.396	.937
P21	127.47	445.832	.525	.936
P22	127.53	438.742	.706	.935
P23	128.18	444.089	.544	.936
P24	127.76	446.913	.500	.936
P25	127.97	447.726	.572	.936
P26	127.41	442.916	.486	.936
P27	128.21	452.047	.391	.937
P28	127.24	443.155	.588	.935
P29	127.74	443.413	.599	.935
P30	127.79	446.714	.419	.937
P31	127.74	441.413	.687	.935
P32	127.18	445.180	.698	.935
P33	127.97	443.181	.495	.936
P34	127.53	448.984	.380	.937
P35	127.47	448.378	.597	.936
P36	127.50	442.015	.651	.935
P37	127.47	448.742	.584	.936
P38	127.50	451.106	.410	.937
P39	128.03	457.908	.245	.938
P40	127.94	447.269	.549	.936
P41	127.68	446.407	.544	.936
P42	127.68	445.559	.599	.936
P43	127.76	444.428	.661	.935
P44	127.62	448.486	.547	.936
P45	127.82	451.119	.422	.937
P46	128.06	445.269	.550	.936
P47	127.59	447.765	.577	.936
P48	127.41	442.795	.602	.935
P49	127.82	450.635	.461	.936
P50	127.68	442.165	.568	.936

LAMPIRAN 4 Nilai rtabel Signifikasi 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

LAMPIRAN 5 Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

Nama : _____ Jenis Kelamin : _____
Kelas : _____ Usia : _____

Skala kecemasan berdiri di depan umum ini memuat sejumlah pernyataan yang akan mengungkap gambaran dan keadaan diri anda masing-masing. Adapun tujuan dari pengisian skala ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan diri anda ketika berbicara di depan umum atau saat melakukan presentasi di dalam kelas.

Petunjuk Pengisian :

1. Baca dan pahamiilah dengan baik setiap pernyataan pada skala kecemasan berbicara di depan umum di bawah ini.
2. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu kolom alternatif pilihan jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan diri anda (diharapkan untuk menjawab dengan jujur dan penuh keseriusan).
3. Pengisian skala tidak mempengaruhi nilai mata pelajaran.

Alternatif pilihan jawaban:

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat tetap tenang meskipun berbicara di depan banyak orang				
2	Saya sering merasa tegang sebelum berbicara di depan umum				
3	Saya tidak terlalu khawatir dengan penilaian orang lain terhadap saya				
4	Saya merasa nyaman dengan kondisi fisik saya saat berbicara di depan umum				
5	Saya sering berkeringat dingin sebelum berbicara di depan umum				
6	Saya merasa antusias untuk berbicara di depan umum				
7	Saya merasa malu memulai pembicaraan di depan umum				
8	Saya dapat berdiri dengan tenang dan rileks saat berbicara di depan umum				
9	Saya sering menggerakkan kaki secara berlebihan saat berbicara				
10	Saya yakin dapat mengontrol emosi saya saat berbicara di depan umum				
11	Saya merasa takut gagal saat harus berbicara di depan banyak orang				
12	Saya cemas jika ada orang lain yang mengkritik penampilan saya				
13	Saya tidak mengalami gejala fisik seperti berkeringat dingin saat berbicara				
14	Mulut saya terasa kering ketika berbicara di depan banyak orang				
15	Saya percaya diri untuk memulai pembicaraan di depan orang lain				
16	Saya sering merasa gelisah sebelum berbicara di depan audiens				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
17	Saya mampu mengontrol gerakan tangan saya dengan baik				
18	Saya sering menggerakkan tubuh saya secara tidak sadar saat berbicara				
19	Saya tidak mudah panik meskipun menghadapi situasi sulit saat berbicara				
20	Saya sering memikirkan kemungkinan buruk seperti takut gagal, sebelum berbicara				
21	Saya percaya diri dengan materi yang saya sampaikan				
22	Saya sering memikirkan ekspresi orang lain secara berlebihan				
23	Saya dapat menjaga ritme pernapasan saya selama berbicara				
24	Saya merasa detak jantung saya terlalu cepat saat berbicara				
25	Saya dapat menikmati pengalaman berbicara di depan umum				
26	Saya merasa bingung saat harus menyampaikan ide saya				
27	Saya berbicara dengan ritme yang stabil dan jelas				
28	Saya berbicara terlalu cepat saat berbicara di depan umum				
29	Saya merasa percaya diri saat memulai pembicaraan di depan umum				
30	Saya merasa cemas dengan kemungkinan membuat kesalahan saat berbicara				
31	Saya fokus pada pesan yang ingin saya sampaikan dari pada memikirkan reaksi orang lain				
32	Saya merasa khawatir jika orang lain tidak menyukai cara saya berbicara				
33	Saya tetap merasa segar dan energik saat berbicara di depan umum				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
34	Saya merasa tubuh saya lemas ketika harus berbicara di depan umum				
35	Saya merasa tenang saat berbicara di depan umum				
36	Saya sering ragu-ragu ketika berbicara di depan umum				
37	Saya sering melakukan gerakan tangan yang berlebihan ketika berbicara				
38	Saya bisa tetap santai walaupun harus memberikan presentasi secara mendadak				
39	Saya sulit tenang setelah selesai berbicara di depan umum				
40	Saya merasa santai meskipun orang lain tidak bereaksi sesuai harapan				
41	Saya mudah terganggu oleh reaksi negatif dari audiens				
42	Saya mampu mengendalikan detak jantung saya meskipun berbicara di depan banyak orang				
43	Saya merasa tekanan darah saya meningkat saat berbicara di depan orang banyak				
44	Saya dapat berpikir jernih saat menyampaikan ide saya				
45	Saya sulit mengungkapkan kata-kata dengan jelas saat berbicara				
46	Saya merasa tenang dan tidak melakukan gerakan berlebihan saat berbicara				
47	Saya merasa kaku dan sulit mengontrol gerakan tubuh saat berbicara				

**LAMPIRAN 6 Hasil *Pretest* Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada
Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan**

PRETEST KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM KELAS VII A

No.	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	TOTAL		
1	NTR	P	12	2	4	1	1	4	1	3	2	4	1	3	4	3	2	1	4	2	4	3	4	1	2	3	4	1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	2	3	4	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	129
2	M	P	12	3	4	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	157		
3	SR	P	13	2	4	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	1	2	2	2	1	2	3	4	3	2	3	3	11	2	3	4	3	4	3	2	1	2	2	2	116		
4	ZA	P	12	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	149				
5	NZ	P	13	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	155				
6	NA	P	13	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	128				
7	K	P	13	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	4	1	2	3	4	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	135			
8	AZ	P	13	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	4	3	2	3	156				
9	T	P	14	2	4	2	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2	1	3	4	2	3	1	3	1	2	2	4	3	1	3	1	4	4	1	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	1	2	4	2	124			
10	I	P	12	2	2	4	4	2	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	128			
11	MY	L	13	3	3	2	2	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	136				
12	MRA	L	14	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	3	4	4	3	4	2	3	1	3	3	1	2	131		
13	MYP	L	14	2	2	1	2	4	4	1	1	3	1	1	4	2	2	2	4	1	1	1	2	1	3	3	4	1	3	1	4	2	4	1	3	1	3	1	2	1	4	1	4	4	2	4	2	3	1	1	105		
14	MGM	L	14	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	134			
15	MS	L	14	2	4	3	1	1	3	3	2	1	1	4	3	1	1	3	3	1	2	1	4	3	4	2	2	3	1	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	4	2	4	2	2	1	1	109		
16	MH	L	13	2	3	2	2	2	2	4	2	3	1	4	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	117			
17	MRR	L	14	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	1	3	1	2	2	3	1	3	1	2	128		
18	MH	L	13	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	1	2	1	3	2	3	3	3	2	4	1	3	3	4	1	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	1	4	2	2	3	4	3	3	1	121		
19	MR	L	13	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	114		
20	AYB	L	13	2	2	1	2	4	4	1	1	3	1	2	4	2	2	2	4	2	1	1	2	1	2	3	4	1	3	1	3	2	4	1	3	1	3	1	2	1	4	1	4	4	2	4	2	3	1	1	105		

PRETEST KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM KELAS VII B

No.	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	TOTAL	
1	J	P	13	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	2	3	4	1	2	2	4	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	100
2	SN	P	12	2	4	2	2	4	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	4	2	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	105	
3	SNH	P	12	2	4	2	2	1	4	1	2	2	2	4	3	2	3	1	1	2	3	3	2	4	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	3	3	2	2	113	
4	GNA	P	13	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	118		
5	NWA	P	13	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	2	2	3	2	1	3	131	
6	MK	P	13	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	131	
7	M	P	13	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	82		
8	NA	P	14	3	4	2	2	4	3	3	3	1	4	4	3	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	1	3	3	2	3	4	3	3	139		
9	AH	P	13	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	154		
10	U	P	13	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	160		
11	MR	L	14	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	125	
12	MAY	L	13	3	3	1	1	3	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	4	2	2	1	3	1	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	4	3	3	1	3	3	1	3	1	104	
13	AA	L	13	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	1	134			
14	MM	L	13	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	1	3	4	1	3	1	4	3	4	3	4	144		
15	AM	L	14	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	4	4	3	1	2	4	1	1	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	2	1	4	1	3	3	3	2	2	115	
16	MI	L	13	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	1	1	4	3	4	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	99		
17	MNF	L	13	3	3	1	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	147			
18	MIS	L	13	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	1	4	2	4	1	2	4	4	2	1	3	3	3	4	2	3	2	2	1	4	1	3	3	4	4	135	
19	MN	L	13	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	121		
20	AR	L	13	3	2	1	3	4	2	1	2	2	1	3	1	1	4	2	4	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	93			

LAMPIRAN 7 Hasil Posttest Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada
Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan

ANGKET POSTTEST KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM KELAS VII

No.	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	TOTAL
1	M	P	13	2	2	4	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	84
2	NZ	P	12	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	83
3	AZ	P	12	2	2	4	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	87	
4	AH	P	13	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	89	
5	U	P	13	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	4	101

Keterangan:

	Sangat Tinggi	0
	Tinggi	0
	Rendah	5
	Sangat Rendah	0

LAMPIRAN 8 Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seru sekalian alam. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah menunjukan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Pedoman ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat persiapan penelitian di lapangan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan pedoman ini tidak lepas dari peran serta dukungan berbagai pihak yang telah membantu baik secara fisik maupun mental. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Mufida Istati, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan pedoman ini.
2. Semua pihak yang telah membantu baik berupa moril, material, terutama keluarga dan teman sehingga penyusunan pedoman ini dapat selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam pedoman ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik untuk memperbaiki isi pedoman ini agar menjadi lebih baik kedepannya. Semoga pedoman ini dapat menambah ilmu dan wawasan baru bagi para pembaca termasuk bagi penulis sendiri.

Banjarmasin, 14 Januari 2025

Syifa Nur Aila

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
A. Rasional.....	1
B. Tujuan	3
C. Sasaran Pengguna	3
D. Sasaran Intervensi	4
E. Peran Konselor.....	4
F. Peran Konseli	4
G. Waktu Pelaksanaan Konseling.....	5
H. Materi.....	5
BAB II	6
A. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi	6
B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	10
BAB II	13
A. Tahap Pembentukan.....	13
B. Tahap Transisi (Peralihan).....	16
C. Tahap Kegiatan	16
D. Tahap Akhir	17
BAB III.....	18
A. Pertemuan I.....	18
B. Pertemuan II.....	20
C. Pertemuan III	21
D. Pertemuan IV	23
BAB IV.....	25
A. Kesimpulan	25
B. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

BAB I

PEDOMAN UMUM

A. Rasional

Dalam proses pembelajaran, tentu terdapat berbagai permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa, salah satunya adalah kecemasan saat berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum adalah respons emosional yang wajar dialami oleh banyak siswa ketika mereka menghadapi situasi di mana mereka harus berbicara di hadapan orang lain. Perasaan ini sering kali muncul dari kombinasi beberapa faktor, seperti kekhawatiran akan penilaian negatif dari audiens, ketakutan membuat kesalahan, kurangnya pengalaman, atau rendahnya rasa percaya diri. Siswa mungkin merasa gemetar, gugup, atau sulit berkonsentrasi karena tubuh mereka bereaksi terhadap tekanan dengan meningkatkan adrenalin, yang sering diartikan sebagai tanda ancaman.

Menurut Rogers kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan presentasi, rasa takut untuk berbicara serta kesulitan-kesulitan yang dialami seseorang saat mereka harus berbicara dihadapan banyak orang secara sempurna yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis.⁶¹ Kecemasan dikelompokkan sebagai suatu gangguan. jika hal tersebut diabaikan maka akan mengakibatkan individu terhambat untuk mengaktualisasikan potensi dan performa yang sebenarnya ia miliki termasuk kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain atau untuk mendapatkan kepuasan dari kehidupannya.⁶²

⁶¹ Natalie Rogers, *Berani Bicara Di Depan publik Terjemah Lala Herawati*, 2 ed. (Bandung: Nuansa, 2004).

⁶² Khairunisa, "Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar," *Jurnal Tunas Bangsa* 6 (2016).

Ketika terdapat siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, tentunya ini menjadi masalah bersama baik itu dari siswa itu sendiri maupun masalah untuk pihak sekolah sebagai pelaksana berlangsungnya pembelajaran. Seperti yang kita ketahui permasalahan kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu permasalahan yang akan berdampak buruk kedepannya jika tidak ditangani dengan tepat. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat belajar mengenali dan mengelola perasaan tersebut secara efektif. Maka dari itu salah satu upaya untuk mengentaskan permasalahan ini adalah dengan melalui layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut klien yang bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien yang dilakukan dengan dinamika kelompok.⁶³ Menurut Hallen layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.⁶⁴ Adapun teknik yang sesuai digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum adalah konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Relaksasi adalah suatu teknik mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting untuk mengurangi stres. Karena pikiran merupakan awal dari perkembangan banyak penyakit, orang perlu penangkal pertempuran stres.⁶⁵ Dalam konteks layanan konseling kelompok, teknik relaksasi dapat digunakan sebagai pendekatan efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan berbicara di depan umum dengan menciptakan kondisi pikiran yang tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara lebih nyaman dan terkontrol.

⁶³ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015.

⁶⁴ Syarqawi dan Amelia Siahaan, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, 63.

⁶⁵ Arizona, Nurlela, dan Jannati, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang," 129.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dibuat suatu pedoman umum layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar pelaksanaan layanan di lapangan nantinya dapat terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas. Selain itu pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pedoman ini dibuat dengan tujuan untuk membantu pelaksanaan praktik konseling di lapangan, khususnya dalam proses layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa, sehingga pelaksanaan konseling dapat dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan berjalan dengan efektif.

2. Tujuan Khusus

Siswa atau Konseli diharapkan agar mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya yang berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum:

B. Sasaran Pengguna

Adapun sasaran dari pengguna pedoman ini adalah:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru BK pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi

kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan.

C. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi ini ditujukan kepada siswa kelas VII B di SMPN 7 Karang Intan yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

D. Peran Konselor

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilaksanakan oleh konselor yaitu Guru BK di SMPN 7 Karang Intan. Konselor tentu harus memiliki kemampuan dalam menguasai teori konseling kelompok dengan teknik relaksasi dan mampu membangun hubungan baik dengan siswa atau konseli. Dalam penelitian ini, peran konselor atau Guru BK adalah sebagai fasilitator yang membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan berbicara di depan umum.

E. Peran Konseli

Dalam penelitian ini, konseli yang dimaksud adalah siswa yang teridentifikasi memiliki gangguan kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Peran siswa (konseli) dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah sebagai sasaran *treatment* yang diharapkan dapat terbantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

F. Waktu Pelaksanaan Konseling

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilakukan selama 1 bulan atau secara fleksibel yang mana hal ini dirancang selama 4 kali pertemuan, dimana setiap masing-masing pertemuan memiliki durasi 1x 45 menit. Pada setiap pertemuan konseling akan terdiri dari tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran.

G. Materi

NO	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu
1	Pertemuan I	Memahami Kecemasan Berbicara di Depan Umum		45 Menit
2	Pertemuan II	Fokus pada Aspek Suasana Hati dan Kognitif		45 Menit
3	Pertemuan III	Fokus pada Aspek Somatik dan Afektif		45 Menit
4	Pertemuan IV	Fokus pada Perilaku Motorik dan Strategi Keseluruhan		45 Menit

BAB II

KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI

A. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

1. Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Konseling kelompok dapat diartikan sebagai salah satu layanan yang terdapat dalam bidang bimbingan dan konseling, layanan konseling ini dilaksanakan untuk membantu konseli untuk memecahkan permasalahannya, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.⁶⁶

Menurut Prayitno konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut klien yang bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien yang dilakukan dengan dinamika kelompok.⁶⁷ Menurut Hallen layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.⁶⁸

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai teknik salah satu teknik yaitu teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting untuk mengurangi stres. Karena pikiran merupakan awal dari perkembangan

⁶⁶ Syarqawi dan Amelia Siahaan, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, 63.

⁶⁷ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*,105.

⁶⁸ Syarqawi dan Amelia Siahaan, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, 63.

banyak penyakit, orang perlu penangkal pertempuran stres.⁶⁹ Menurut Atkinson relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk melawan pikiran negatif serta membantu individu bereaksi lebih adaptif terhadap gangguan emosi dengan belajar bagaimana caranya relaks.⁷⁰

2. Tahap-Tahap Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

Adapun tahap-tahap konseling kelompok teknik relaksasi adalah sebagai berikut:

a. *Beggining Stage*

Beginning stage atau bisa disebut juga dengan tahap pembukaan adalah tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya.⁷¹ Corey mengungkapkan bahwa karakteristik pada tahap ini adalah adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. Anggota kelompok bisa merasa disertakan atau dikecualikan, maka anggota kelompok diminta untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan yang seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.⁷²

b. *Transition Stage*

Transition Stage atau disebut juga tahap peralihan adalah adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Sedangkan Corey mengungkapkan bahwa

⁶⁹ Arizona, Nurlela, dan Jannati, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang," 129.

⁷⁰ Rita L. Atkinson dkk., *Pengantar psikologi Jilid 2 Diterjemahkan oleh: Widjaja Kusuma* (Tangerang: Interkasara Publisher, 2010), 95.

⁷¹ Rahardjo, *Pemahaman Individu Teknik Nontes*,136.

⁷² Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*, 131.

karakteristik pada tahap ini adalah perlunya pengujian untuk menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati pemimpin apakah dirinya dapat dipercaya, kemudian menjadi tempat anggota kelompok belajar mengekspresikan diri dan menguji apakah orang lain akan mendengarkan.⁷³

c. *Working Stage*

Working stage atau disebut juga tahap kerja bertujuan membahas suatu masalahnya atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.⁷⁴ Corey berpendapat poin-poin penting dalam tahap kerja adalah tidak ada garis pemisah antara setiap tahap, kerja dapat terjadi pada setiap tahap bukan hanya pada tahap kerja saja, tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.⁷⁵

Pada tahap ini, layanan yang digunakan adalah teknik relaksasi yang memiliki beberapa tahapan yaitu:

1) Langkah Pertama

- a) Persiapkan klien dengan memberikan penjelasan mengenai teknik relaksasi Benson. Pastikan klien memahami dan menyetujui untuk menjalani relaksasi dengan memberikan persetujuan (informed consent).
- b) Minta klien memilih kata atau ungkapan bermakna yang mencerminkan keyakinannya. Jika klien kesulitan, konselor dapat menawarkan alternatif seperti “Allah,” “astaghfirullahalazim,” “tenang,” atau “cemas berkurang.” Ungkapan ini membantu menguatkan keyakinan klien dan meningkatkan efektivitas teknik relaksasi Benson.

⁷³ Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling*.....,131.

⁷⁴ Rahardjo, *Pemahaman Individu Teknik Nontes*.....,136.

⁷⁵ Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*, 131.

2) Langkah Kedua

- a) Atur posisi senyaman mungkin
- b) Pengaturan posisi dapat dilakukan dengan cara duduk, berlutut, ataupun tiduran, selama tidak mengganggu pikiran klien
- c) Pikiran klien jangan sampai terganggu oleh apapun termasuk karena adanya salah posisi atau posisi yang tidak nyaman dan mengakibatkan klien menjadi tidak fokus pada intervensi yang akan dilakukan.

3) Langkah Ketiga

- a) Anjurkan dan bimbing klien untuk memejamkan kedua mata sewajarnya
- b) Anjurkan klien untuk menghindari memicingkan atau menutupkan mata kuat-kuat
- c) Tindakan menutup mata dilakukan dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga.

4) Langkah Keempat

- a) Bimbing dan mulailah klien untuk melemaskan otot-ototnya mulai dari kaki, betis, paha, sampai dengan perut klien
- b) Anjurkan klien untuk melemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan
- c) Untuk lengan dan tangan, anjurkan klien untuk mengulurkan kedua tangannya, kemudian mengendurkan otot-otot tangannya, dan biarkan terkurai wajar di pangkuan
- d) Anjurkan klien untuk tidak memegang lutut, kaki, atau mengaitkan kedua tangannya dengan erat.

5) Langkah Kelima

Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata-kata atau ungkapan fokus yang berakar pada keyakinan klien.

- a) Anjurkan klien untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga
- b) Setelah hitungan ketiga, keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih klien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut).

Contoh kata atau ungkapan fokus yang berakar pada keyakinan klien: “Allah Subhanallahu wa ta’ ala” atau nama-nama-Nya dalam Asmaul Husna, kalimat-kalimat untuk berdzikir seperti “Alhamdulillah Subhanallah, Allahu Akbar atau Ya Allah”.

6) Langkah Keenam

- a) Anjurkan klien untuk mempertahankan sikap pasif. Sikap pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi. Anjurkan klien untuk tetap berpikir tenang
- b) Saat melakukan teknik relaksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi klien. Oleh karena itu, anjurkan klien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.

7) Langkah Ketujuh

Lanjutkan intervensi relaksasi untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini cukup dilakukan selama 10-15 menit saja. Tetapi jika menginginkan waktu yang lebih lama, lakukan tidak lebih 20 menit.

8) Langkah Kedelapan

Lakukan teknik ini dengan frekuensi satu atau dua kali sehari sampai anggota kelompok mengatakan merasa nyaman.⁷⁶

d. *Termination Stage*

⁷⁶ Herber Benson dan William Proctor, *Dasar-Dasar Respon Relaksasi. Terjemahan Nur Hasan.*

Termination stage atau disebut juga tahap penutup merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.⁷⁷ Corey mengatakan karakteristik pada tahap ini adalah berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.⁷⁸

⁷⁷ Rahardjo, *Pemahaman Individu Teknik Nontes*, 136.

⁷⁸ Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*, 131.

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Saat individu mendapatkan tugas berbicara di depan umum, tak banyak orang mengalami ketakutan ketika berada diposisi itu, karena tidak semua orang mempunyai keberanian dalam melakukan hal tersebut. Keadaan ini seringkali disebut dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Philips kecemasan berbicara di depan umum yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis.⁷⁹ Menurut Rahmawati dan Nuryono kekhawatiran siswa berada di depan umum dikarenakan takut dikritik, dinilai negatif, takut salah, takut malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui, dan karena takut akan pengalaman buruk dimasa lalu.⁸⁰

Dalam kecemasan berbicara di depan umum terdapat lima aspek yaitu:

1. Aspek Suasana Hati

Aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui

⁷⁹ de Naor dan Sitasari, “Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren.”

⁸⁰ Yosefina David de Naor dan Novendawati Wahyu Sitasari, “Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren” 2 (2021).

2. Aspek kognitif

Aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada di tengah khayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.

3. Aspek somatik

Aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

4. Aspek Afektif

Aspek afektif mengacu pada reaksi emosional yang muncul akibat ketakutan atau kecemasan ketika harus berbicara di depan audiens. Aspek ini mencakup perasaan tidak nyaman seperti perasaan malu, gelisah dan bingung.

5. Perilaku motorik

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemetaran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan

somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usah untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.⁸¹

⁸¹ Sofyan, Rapi, dan Afiif, “Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.”

BAB II

PROSEDUR PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI

A. Tahap Pembentukan

Tahap ini diawali dengan upaya menumbuhkan minat untuk terbentuknya kelompok. Dalam hal ini meliputi tentang pemberian penjelasan tentang kelompok, tujuan dan manfaat dari kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan kelompok, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud.

Langkah-langkah pada tahap pembentukan sebagai berikut:

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Berdoa
3. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

Konselor memberikan pengertian konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara Bersama-sama. Proses interaksi dalam kelompok mengandung ciri-ciri terapeutik, seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, berorientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, dan saling mendukung.

4. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
 - a. Secara Umum:
 - 1) Konseli belajar berkomunikasi dengan anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai

- 2) Konseli mampu mengembangkan keterampilan berkomunikasi dengan anggota kelompok, sehingga dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya
- 3) Masing-masing konseli mampu menemukan dan memahami dirinya sendiri dan terbuka terhadap aspek-aspek kepribadian yang positif
- 4) Konseli mampu mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok
- 5) Konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, dan lebih mampu menghayati dan memahami perasaan orang lain, sehingga membuat konseli lebih sensitive terhadap kebutuhan psikologis dirinya sendiri dan orang lain
- 6) Konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain, sehingga konseli tidak akan merasa terisolir dengan masalah yang dihadapi, konseli mendapatkan pemahaman baru bahwa bukan hanya diri sendiri yang mengalami masalah.

b. Secara Khusus:

Membuat konseli menjadi lebih terbuka dan jujur karena mereka yang ada dalam satu kelompok mempunyai tema utama masalah yang sama sehingga dia lebih mau terbuka tentang masalah dan alasan yang menyebabkan dia memiliki kecemasan berbicara di depan umum.

5. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
6. Menjelaskan mulai dari tahap awal (pembentukan) hingga tahap akhir (penutup)
7. Menjelaskan asas-asas konseling
 - a. Asas Kerahasiaan, Segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan kelompok menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok. Asas kerahasiaan sangat penting dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Dalam asas keharasiaan anggota kelompok juga dimintakan untuk membacakan ikrar

bersama-sama sebagai pertanda bahwa setiap anggota kelompok mampu menjaga rahasia dengan baik. Berikut kalimat ikrarnya:

“IKRAR KONSELING KELOMPOK”

Kami, anggota kelompok konseling ini, berjanji untuk:

- 1) Menjaga kerahasiaan semua informasi yang dibagikan dalam kelompok ini, baik oleh anggota maupun konselor.
- 2) Tidak membagikan cerita, pengalaman, atau hal apa pun yang disampaikan oleh anggota kelompok kepada pihak lain di luar kelompok ini.
- 3) Menghormati privasi setiap anggota kelompok dan menciptakan suasana yang aman, nyaman, serta saling percaya.
- 4) Berkomitmen untuk mendukung satu sama lain dalam proses konseling ini tanpa menghakimi atau menyebarkan informasi yang dapat merugikan anggota lainnya.

Kami memahami bahwa menjaga kerahasiaan adalah fondasi utama dari keberhasilan konseling kelompok ini.

- b. Asas Kesukarelaan, Asas kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Asas kesukarelaan terus-menerus ditanamkan pada diri konseli melalui Upaya konselor agar konseling dapat mengembangkan suasana kelompok yang dinamis.
- c. Asas Keterbukaan, Anggota kelompok menampilkan diri tanpa rasa takut dan malu atau ragu.
- d. Asas Kegiatan Hasil kegiatan kelompok tidak ada artinya apabila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan yang diarahkandalam mencapai tujuan konseling yang telah disepakati.
- e. Asas Kekinian Masalah yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang atau masalah yang sedang dialami saat ini.
- f. Asas Kenormatifan, Setiap anggota harus mampu menghargai pendapat atau gagasan orang lain, jika ada salah satu anggota yang ingin mengutarakan

pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan dengan baik dalam hal ini termasuk norma sosial.

B. Tahap Transisi (Peralihan)

Pada tahap ini bertujuan untuk membangun suasana saling percaya yang mendorong anggota kelompok menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok
2. Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok
3. Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya
4. Ice breaking.

C. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses eksplorasi permasalahan yang mendalam dan Tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang ingin disampaikan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah tahap kegiatan:

1. Menjelaskan topik materi
2. Menjelaskan kecemasan berbicara di depan umum
3. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya tentang kecemasan berbicara di depan umum
4. Membantu peserta didik menggali lebih dalam permasalahannya, dengan bertanya dan menanggapi pendapat teman

5. Mengentaskan permasalahan anggota kelompok.

D. Tahap Akhir

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.

Langkah-langkah pada tahap akhir (penutup) sebagai berikut:

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Memberikan pekerjaan rumah (tugas yang dilakukan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum)
4. Membahas dan mengatur waktu kegiatan lanjutan
5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
6. Ucapan terima kasih
7. Berdoa.

BAB III
PEDOMAN KHUSUS
PERTEMUAN I, II, III, IV

A. Pertemuan I

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1 (45 Menit)	Pra Konseling 1. Konselor mengumpulkan data pribadi peserta didik dengan cara memberikan skala kecemasan berbicara di depan umum. 2. Setelah mendapatkan data para peserta didik konselor melakukan pembentukan kelompok yang terdiri dari 4-8 orang konseli yang memiliki masalah relatif sama yaitu tingkat kecemasan berbicara di depan umum tinggi. 3. Konselor menyusun RPL konseling kelompok. 4. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor. c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok. d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok. e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati pada mahasiswa.

	g. Membacakan ikrar konseling h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka. 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i>. b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. 3. Inti Penjelasan konsep teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dan memahami kecemasan berbicara di depan umum a. Konselor menjelaskan pengertian kecemasan berbicara di depan umum dan konsep konseling dengan Teknik relaksasi kepada anggota konseling kelompok. b. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari relaksasi c. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah-langkah konseling dengan teknik relaksasi (Rasional, intruksi tentang pakaian, menciptakan lingkungan yang aman, contoh relaksasi, intruksi latihan relaksasi, penilaian setelah latihan, dan tindak lanjut). Identifikasi faktor-faktor kecemasan berbicara di depan umum yang ada dalam diri konseli. a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum b. Konselor meminta anggota kelompok mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya. 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok,
--	---

	d. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 2. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	--

B. Pertemuan II

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan II (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek suasana hati dan kognitif a. Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek suasana hati dan kognitif b. Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Melakukan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi.

	b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut. d. Pengakhiran 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
--	--

C. Pertemuan III

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan III (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi a. Konselor menyampaikan bahwa <i>ice breaking</i> akan dilaksanakan di akhir sesi konseling

	b. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti. 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek somatik dan afektif dan mengulang teknik relaksasi a. Mempelajari tentang aspek somatik dan afektif dalam kecemasan berbicara di depan umum b. Pendalaman masalah c. Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi Melakukan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi. b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Terminasi a. <i>Ice breaking</i> b. Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai,
--	--

	2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
--	---

D. Pertemuan IV

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan IV (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan - Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks, - Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor - Membacakan ikrar konseling - Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas tugas yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi - Konselor menyampaikan bahwa <i>ice breaking</i> akan dilaksanakan di akhir sesi konseling - Konselor memastikan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti. 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang perilaku motorik dan strategi keseluruhan serta mengulang teknik relaksasi - Mempelajari tentang perilaku motorik dan strategi keseluruhan - Pendalaman masalah - Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi - Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik relaksasi yang terakhir - Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. Terminasi <i>Ice breaking</i> - Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup - Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi skala kecemasan berbicara di depan umum

	untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>post test</i>) b. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik relaksasi berulang-ulang agar dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum c. Konselor mengevaluasi kegiatan d. Konselor memberikan <i>rewards</i> (hadiah) untuk keberhasilan peserta didik e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2. Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
--	--

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut klien yang bertujuan untuk teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien yang dilakukan dengan dinamika kelompok. Teknik relaksasi dapat diartikan sebagai teknik yang berbentuk latihan atau terapi dalam konseling yang bertujuan untuk mengurangi berbagai bentuk ketegangan dan keadaan cemas di dalam tubuh. Dalam teknik ini konseli akan diarahakan pada gerakan-gerakan atau latihan yang bertujuan untuk menjadikan keadaan fisik maupun psikis menjadi lebih santai dan tenang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan sebuah pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar pelaksanaan layanan di lapangan nantinya dapat lebih terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas. Selain itu juga pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.

B. Saran

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi diharapkan dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Hal ini juga dapat diimplementasikan untuk guru BK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, Arizona, Nurlela Nurlela, dan Zilla Jannati. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 2, no. 2 (15 April 2019): 125. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>.
- Chandra Dewi, Fitniwillis. *Teknik Khusus dalam Konseling*, 2017.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi Terjemahan Mulyarto*. Fourth edition. Semarang: IKIP Semarang Press, 1995.
- Khairunisa. "Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar." *Jurnal Tunas Bangsa* 6 (2016).
- L. Atkinson, Rita, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, dan Daryl J. Bem. *Pengantar psikologi Jilid 2 Terjemahan: Widjaja Kusuma*. Tangerang: Interkasara Publisher, 2010.
- Naor, Yosefina David de, dan Novendawati Wahyu Sitasari. "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri SMA di Pondok Pesantren" 2 (2021).
- Prayitno, dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Rahardjo, Susilo, dan Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Kudus: Nora Media, 2010.
- Rogers, Natalie. *Berani Bicara Di Depan publik Terjemah Lala Herawati*. 2 ed. Bandung: Nuansa, 2004.
- Sofyan, Sofyan, Muh. Rapi, dan Ahmad Afiif. "Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar." *Jurnal Biotek* 3, no. 2 (1 Desember 2015): 133. <https://doi.org/10.24252/jb.v3i2.1102>.
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, dan Dina Nadira Amelia Siahaan. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Perdana Publishing, 2019.

LAMPIRAN

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjar, 5 Februari 2025

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Rusiana Susanti, S.Pd

.....

LAMPIRAN

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI
SMPN 7 KARANG INTAN**

IDENTITAS SISWA:

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

- 1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Cukup
4 = Baik
5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi					
Keterlibatan dalam diskusi kelompok					
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan					
Respon terhadap intruksi dan					

bimbingan fasilitator					
Teknik Rileksasi Pemahaman konsep relaksasi yang diajarkan					
Kemampuan dalam menerapkan teknik rileksasi dengan benar					
Konsistensi dalam menerapkan teknik rileksasi di luar sesi konseling					
Perubahan KBDU Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri, lancar bicara)					
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih rileks)					
Penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan					

selama latihan berbicara					
Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok					
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling					
Kesiapan untuk berbicara di depan umum setelah mengikuti konseling					

Skor Total: _____ / _____

Catatan dan Rekomendasi:

Banjar, 15 Februari 2025

Mengetahui,
Guru BK

Praktikan

Rusiana Susanti, S.Pd.
NIP.198002032009042001

Syifa Nur Aila
NIM. 210101060664

LAMPIRAN

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama :

Kelas / No absen :

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum !

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum !

LAMPIRAN 9 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan I, II, III, Dan IV

- Pertemuan Pertama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TAHUN 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMPN 7 Karang Intan
Komponen Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Pribadi
Fungsi Layanan : Pengentasan
Topik/tema Layanan : Mengetahui Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Kelas : VII
Pertemuan ke- : I
Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli: 1) M 2) NZ 3) AZ 4) AH 5) U
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu menganalisis masalah yang dialami b. Peserta didik mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Peserta didik mampu menyusun solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3	Metode, Alat, dan Media 1) Metode : Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat / Media : PPT
4	Langkah-langkah Kegiatan Pra Konseling a. Konselor mengumpulkan data pribadi peserta didik dengan cara memberikan angket kecemasan berbicara di depan umum. b. Setelah mendapatkan data para peserta didik konselor melakukan pembentukan kelompok yang terdiri dari 4-8 orang konseli yang memiliki masalah relatif sama yaitu tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sangat tinggi. c. Konselor menyusun RPL konseling kelompok. d. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling. Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks.

	b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor. c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok. d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok. e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati pada mahasiswa. g. Membacakan ikrar konseling h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka.
	2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i>. b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.
	3. Inti Penjelasan konsep teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dan memahami kecemasan berbicara di depan umum a. Konselor menjelaskan pengertian kecemasan berbicara di depan umum dan konsep konseling dengan Teknik relaksasi kepada anggota konseling kelompok. b. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari relaksasi c. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah-langkah konseling dengan teknik relaksasi (Rasional, intruksi tentang pakaian, menciptakan lingkungan yang aman, contoh relaksasi, intruksi latihan relaksasi, penilaian setelah latihan, dan tindak lanjut). Identifikasi faktor-faktor kecemasan berbicara di depan umum yang ada dalam diri konseli. a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum b. Konselor meminta anggota kelompok mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya.
	4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan,

	c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, d. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1) Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 2) Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
5	Evaluasi a. Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. b. Evaluasi Hasil • Memantau sejauh mana peserta didik dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap peserta didik dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan • Melakukan observasi dan interview pada peserta didik dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana peserta didik mengatasi permasalahan yang dihadapi

Banjar, 6 Februari 2025

Mengetahui,
Guru BK



Rusiana Susanti, S.Pd.
NIP.198002032009042001

Praktikan,



Syifa Nnr Aila
NIM. 210101060664

- Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TAHUN 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMPN 7 Karang Intan
 Komponen Layanan : Layanan Responsif
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Topik/tema Layanan : Mengenal Aspek Suasana Hati dan Kognitif
 Kelas : VII
 Pertemuan ke- : II
 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

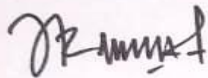
1	Nama Konseli: 1) M 2) NZ 3) AZ 4) AH 5) U
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu menganalisis masalah yang dialami b. Peserta didik mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Peserta didik mampu menyusun solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3	Metode, Alat, dan Media 3) Metode : Dinamika kelompok, diskusi 4) Alat / Media : PPT
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti

	3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek suasana hati dan kognitif - Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek suasana hati dan kognitif - Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Melakukan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. - Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi. - Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. - Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut. - Pengakhiran 4. Penutup - Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, - Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif - Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling - Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, - Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5	Evaluasi Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. Evaluasi Hasil

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Memantau sejauh mana peserta didik dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap peserta didik dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan• Melakukan observasi dan interview pada peserta didik dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana peserta didik mengatasi permasalahan yang dihadapi |
|--|--|

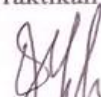
Banjar, 11 Februari 2025

Mengetahui,
Guru BK



Rusiana Susanti, S.Pd.
NIP.198002032009042001

Praktikan



Syifa Nur Aila
NIM. 210101060664

- Pertemuan Ketiga

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2024/2025

Satuan Pendidikan : SMPN 7 Karang Intan
 Komponen Layanan : Layanan Responsif
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Topik/tema Layanan : Mengenal Aspek Somatik dan Afektif
 Kelas : VII
 Pertemuan ke- : III
 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli: 1) M 2) NZ 3) AZ 4) AH 5) U
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu menganalisis masalah yang dialami b. Peserta didik mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Peserta didik mampu menyusun solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3	Metode, Alat, dan Media 1) Metode : Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat / Media : PPT
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi a. Konselor menyampaikan bahwa <i>ice breaking</i> akan dilaksanakan di akhir sesi konseling b. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti. 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek somatik dan afektif dan mengulang teknik relaksasi

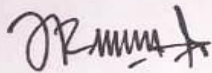
	a. Mempelajari tentang aspek somatik dan afektif dalam kecemasan berbicara di depan umum b. Pendalaman masalah c. Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi Melakukan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi. b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Terminasi a. <i>Ice breaking</i> b. Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
5	Evaluasi a. Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. b. Evaluasi Hasil • Memantau sejauh mana peserta didik dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview

	terhadap peserta didik dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan
--	--

- Melakukan observasi dan interview pada peserta didik dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana peserta didik mengatasi permasalahan yang dihadapi

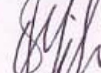
Banjar, 13 Februari 2025

Mengetahui,
Guru BK



Rusiana Susanti, S.Pd.
NIP.198002032009042001

Praktikan



Syifa Nur Aila
NIM. 210101060664

- Pertemuan Keempat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2024/2025

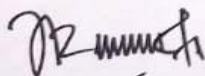
Satuan Pendidikan : SMPN 7 Karang Intan
 Komponen Layanan : Layanan Responsif
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Topik/tema Layanan : Mengenal Perilaku Motorik & Strategi Keseluruhan
 Kelas : VII
 Pertemuan ke- : IV
 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli: 3) M 4) NZ 5) AZ 6) AH 7) U
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu menganalisis masalah yang dialami b. Peserta didik mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Peserta didik mampu menyusun solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3	Metode, Alat, dan Media 8) Metode : Dinamika kelompok, diskusi 9) Alat / Media : PPT
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas tugas yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi a. Konselor menyampaikan bahwa <i>ice breaking</i> akan dilaksanakan di akhir sesi konseling b. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti. 3. Inti

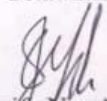
	Konselor bersama konseli membahas tentang perilaku motorik dan strategi keseluruhan serta mengulang teknik relaksasi - Mempelajari tentang perilaku motorik dan strategi keseluruhan - Pendalaman masalah - Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi - Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik relaksasi yang terakhir - Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. Terminasi <i>Ice breaking</i> - Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup - Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi angket kecemasan berbicara di depan umum untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>post test</i>) - Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik relaksasi berulang-ulang agar dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum - Konselor mengevaluasi kegiatan - Konselor memberikan <i>rewards</i> (hadiah) untuk keberhasilan peserta didik - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling - Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai - Konselor menyusun laporan konseling kelompok.
5	Evaluasi Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : - Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan - Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.

Banjar, 15 Februari 2025

Mengetahui,
Guru BK


Rusiana Susanti, S.Pd.
NIP.198002032009042001

Praktikan


Syifa Nur Aila
NIM. 210101060664

LAMPIRAN 10 Dokumentasi Penelitian

- Wawancara dengan Guru BK



- *Pretest* (Penyebaran Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum)



- Pertemuan Pertama



- Pertemuan Kedua



- Pertemuan Ketiga



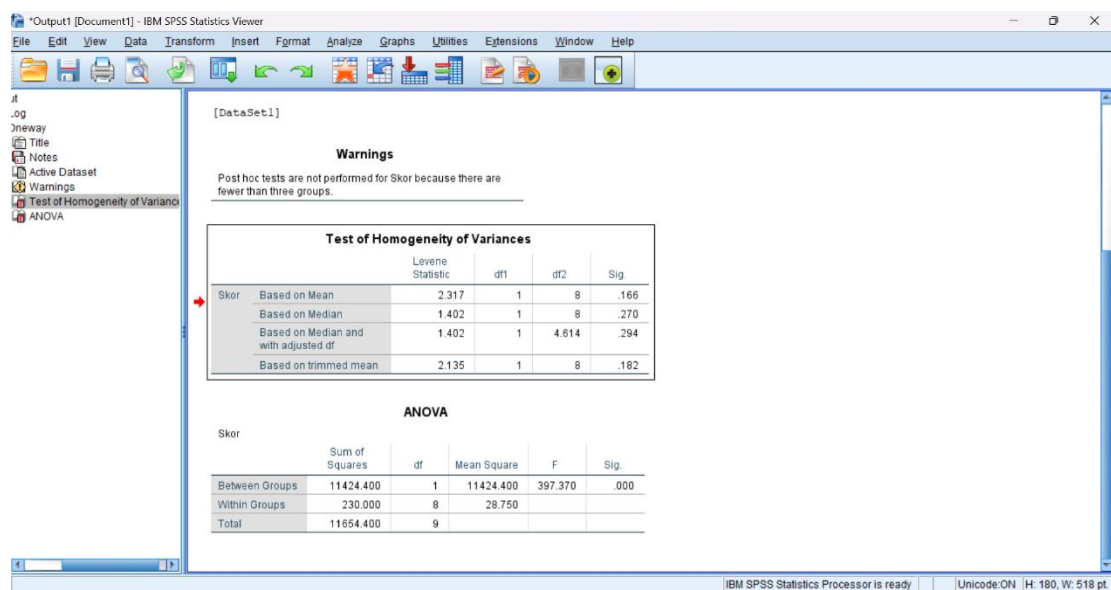
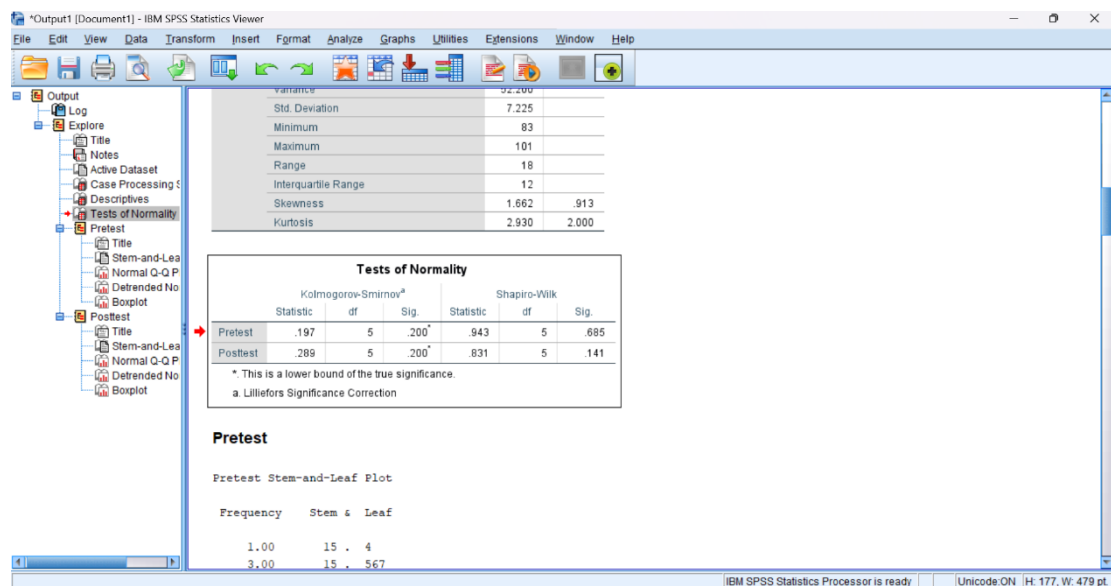
- Pertemuan Keempat



- Posttest (Pengisian Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Teknik Relaksasi)



LAMPIRAN 11 Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji N-Gain Score dengan Program Software IBM SPSS Statistics Versi 25



IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Visible: 6 of 6 Variables

	Pretest	Posttest	Posttest_kurang_Pretest	Skor_ideal_kurang_Pretest	Ngain_Score	Ngain_Persen	VAR	VAR	VAR	VAR
1	157	84	-73.00	31.00	-2.35	-235.48				
2	155	83	-72.00	33.00	-2.18	-218.18				
3	156	87	-69.00	32.00	-2.16	-216.63				
4	154	89	-65.00	34.00	-1.91	-191.18				
5	160	101	-59.00	28.00	-2.11	-210.71				
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode ON

IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Descriptives Title Notes Active Dataset Descriptive Statistics

```

COMPUTE Posttest_kurang_Pretest=Posttest - Pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Skor_ideal_kurang_Pretest=188 - Pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Ngain_Score=Posttest_kurang_Pretest / Skor_ideal_kurang_Pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Ngain_Persen=Ngain_Score * 100.
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=Ngain_Score Ngain_Persen
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

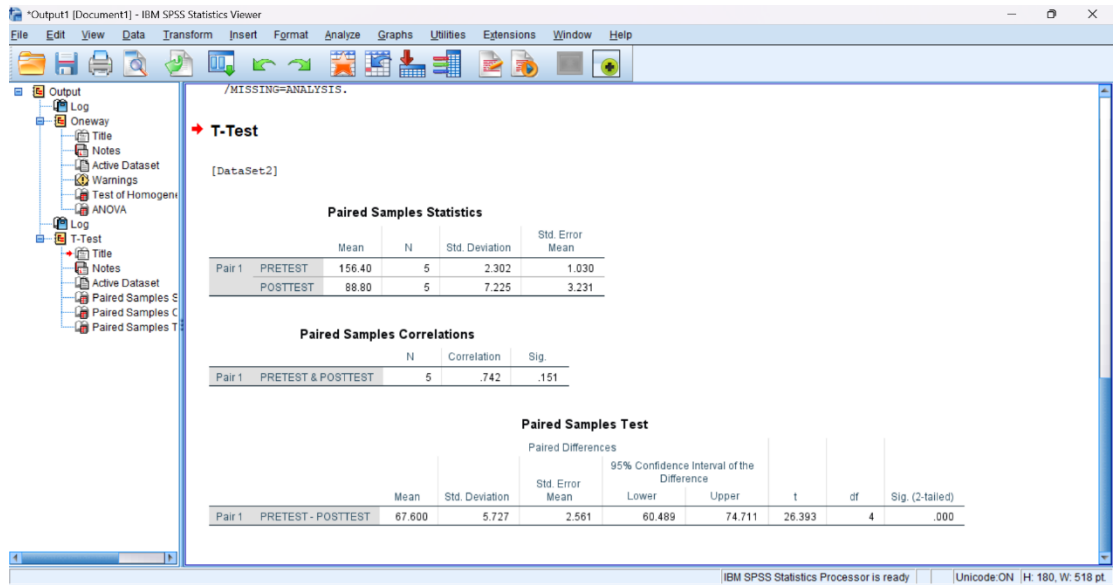
```

Descriptives

[DataSet1]

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	5	-2.35	-1.91	-2.1424	.15915
Ngain_Persen	5	-235.48	-191.18	-214.2363	15.91474
Valid N (listwise)	5				

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode ON



LAMPIRAN 12 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR 147-TAHUN 2024
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI,

Menimbang :

- bahwa untuk kelancaran mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin membuat skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk menjadi pembimbing;
- bahwa nama-nama sebagaimana tersebut dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk ditetapkan sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dimaksud.

Mengingat :

- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- Peraturan Presiden RI Nomor 36 Tahun 2017 tanggal 3 April 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
- Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi;
- Surat Keputusan Menteri Agama No. 30 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari;
- Surat Keputusan Menteri Agama No. 36 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
- Keputusan Rektor IAIN No. 217A Tahun 2012 tentang Perubahan atas Keputusan Rektor No. 72 Tahun 2007 tentang Pedoman Penulisan Skripsi Program Strata Satu (S-1) IAIN Antasari Banjarmasin.

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan BKPI Tanggal 20 Maret 2024

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Pertama : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	: Mufida Istati, M.Pd
NIP/NUP	: 198907212015032002
Pangkat/Golongan	: Penata/ III/c
Jabatan Akademik	: Lektor

Sebagai Pembimbing Skripsi

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:

Nama	: Syifa Nur Aila
Nim	: 210101060664
Jurusan/Prodi	: BKPI
Judul Skripsi	: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa Di SMPN 7 Karang Intan.

Kedua : Biaya akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada DIPA UIN Antasari Banjarmasin.

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan seperlunya.

Ditetapkan di Banjarmasin
pada tanggal 20 Maret 2024
DEKAN



Dr. H. Hamdan, M.Pd.
NIP. 19660405199303005

Tembusan:

- Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
- Ketua Jurusan;
- Dosen Pembimbing;
- Arsip.

LAMPIRAN 13 Surat Keterangan Selesai Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939; Faksimile (0511) 3274492;
Website: ftk.uin-antasari.ac.id; E-mail: bkpi@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR 93/Un.14/III.1.w/PP.00.9/04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Syifa Nur Aila
NIM : 210101060664
Jurusan/Prodi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Jl. Ir. P.M Noor Desa Awang Bangkal Timur Kec. Karang Intan Kab. Banjar

adalah benar telah melaksanakan Seminar Desain Operasional Skripsi yang berjudul:
{Efektifitas Konseling Individual dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan}

Pada Hari/Tanggal :Rabu, 3 April 2024
Tempat :Laboratorium Bimbingan dan Konseling

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 30 April 2024

Ketua,,



Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

LAMPIRAN 14 Surat Perubahan Judul



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939; Faksimile (0511) 3274492;
Website: ftk.uin-antasari.ac.id; E-mail: bkpi@uin-antasari.ac.id

Nomor : 7/Un.14/III.1.w/PP.00.9/02/2025

Lamp : -

Hal : Perubahan Judul Skripsi

Keapda Yth.

Sdr (i) Syifa Nur Aila

NIM. 210101060664

Mahasiswa Jurusan BKPI

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Berdasarkan usulan dari Dosen Pembimbing Skripsi tentang perubahan Judul Skripsi, demikian pula setelah kami mengadakan penelitian dan peninjauan seperlunya terhadap Proposal Skripsi Sdr (i), dengan ini kami menyatakan dapat menyetujui judul skripsi Sdr (i) yang semula berbunyi: **Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di SMPN 7 Karang Intan**

Berubah menjadi: **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan**

Menunjuk :

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Mufida Istati, M.Pd | sebagai Dosen Pembimbing Konten dan Metodologi. |
| 1. Mufida Istati, M.Pd | sebagai Dosen Pembimbing Bahasa dan Teknik Penulisan |

Demikian agar Sdr (i) segewra menghubungi pembimbing unuk konsultasi selanjutnya.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Banjarmasin, 07 Februari 2025

Ketua,,



Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

LAMPIRAN 15 Surat Izin dan Surat Selesai Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
 Telepon: (0511) 3265426; (0511) 6783136
 E-mail: ftk@uin-antasari.ac.id Website: ftk.uin-antasari.ac.id

Nomor : B- 0084 /Un.14/III.1/PP.00.9/01/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Hal : Mohon Izin Riset

17 Januari 2025

Yth. Kepala SMPN 7 Karang Intan
 Kabupaten Banjar

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh :

Nama : Syifa Nur Aila
 NIM : 210101060664
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Alamat : Jl. Ir. P. Muhammad Noor Awang Bangkal Timur RT.01 No.2A, Kec. Karang Intan, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan
 No HP : 088705252005

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas dari Korupsi (ZI-WBK) menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta terus meningkatkan Kualitas kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Banjarmasin, 17 Januari 2025

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Prof. Dr. Ahmad Muradi, M. Ag.
 NIP 197808082005011006

Tembusan :
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



PEMERINTAH KABUPATEN BANJAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 7 KARANG INTAN

Jl. Ir. PM. Noor Desa Awang Bangkal Timur Kec. Karang Intan Kab. Banjar
 Kalimantan Selatan 70661 E-Mail: smpn7ki@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3/047/SMPN7KI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NEVVY KARTINI, S.Hut, M.Pd
 NIP : 197304272007012012
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 7 Karang Intan

Menerangkan bahwa :

Nama : SYIFA NUR AILA
 NIM : 210101060664
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Tempat : SMPN 7 Karang Intan
 Judul Penelitian : **"Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan"**

Nama tersebut diatas adalah benar telah melakukan penelitian di SMPN 7 Karang Intan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dari tanggal 22 Januari – 17 Februari 2025 dengan judul **"Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas VII di SMPN 7 Karang Intan"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Karang Intan, 17 Februari 2025
 Kepala SMPN7 Karang Intan,



[Signature]
 NEVVY KARTINI, S.Hut, M.Pd
 NIP. 197304272007012012

LAMPIRAN 16 Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi

FORMAT VALIDASI TERHADAP PEDOMAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERCICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS VII SMPN 7 KARANG INTAN

PENGANTAR

Pedoman ini disusun untuk dijadikan sebagai rambu-rambu pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Sebelum pedoman ini digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dibutuhkan penilaian dari penilai ahli (*expert judgement*). Sehubungan dengan hal tersebut, saya sangat membutuhkan bantuan Bapak/Ibu berupa kesediaan untuk bertindak selaku *expert judgement* dalam bidang bimbingan dan konseling.

Selanjutnya saya memohon bantuan Bapak/Ibu agar berkenan meluangkan waktunya untuk menilai naskah pedoman ini dengan cara melingkari salah satu angka pada kolom skala nilai, yang dinilai paling sesuai dengan isi pernyataan pada setiap nomor pernyataan. Dan menuliskan saran-saran perbaikan untuk pernyataan yang mendapatkan skor kurang atau sama dengan 2. Saran-saran perbaikan dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian naskah yang dilampirkan Bersama format validasi ini.

Atas bantuan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu dan mencurahkan pemikiran untuk membaca, mempelajari serta memberikan penilaian terhadap pedoman konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif, saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS AHLI

1. Nama : Nur Aeni Sanjaya, S.Sos. M.A.
 2. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
 3. Pendidikan Terakhir : *S2 - Bimbingan dan Konseling Islam*
 4. Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin

B. LEMBAR PENILAIAN BAHAN PERLAKUAN

Pilihlah salah satu diantara skor penilaian 1, 2, 3, dan 4 pada tiap-tiap item atau aspek yang dinilai dengan cara memberikan tanda lingkaran (O). Saran perbaikan dari Bapak/Ibu bias dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penilaian ini.

NO	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan konsep konseling kelompok	1---2---3---4 Tidak Jelas Jelas	<i>Penjelasan terkait konseling kelompok lebih dikuatkan. Baru kaitkan dg teknik relaksasi.</i>
2	Kejelasan rumusan tujuan dalam setiap sesi pertemuan	1---2---3---4 Tidak Jelas Jelas	
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1---2---3---4 Tidak Jelas Jelas	
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1---2---3---4 Tidak Jelas Jelas	

5	Ketepatan pengaturan waktu setiap pertemuan	1----2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	Antara jumlah konseli dg waktu pelaksanaan, bisa dipertimbangkan kembali
6	Kejelasan tujuan konseling	1----2---3---(4) Tidak Jelas Jelas	
7	Kejelasan peran konselor	1----2---3---(4) Tidak Jelas Jelas	
8	Kejelasan peran konseli	1----2---3---(4) Tidak Jelas Jelas	
9	Ketepatan penggunaan teknik relaksasi	1----2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	Kuatkan dg teori relaksasi dg rujukan yang kuat.
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik positive relaksasi	1----2---3---(4) Tidak Jelas Jelas	

SARAN PERBAIKAN

Bagian teori jadikan Bab tersendiri.

Ada beberapa kalimat yang terlalu panjang jika dikaitkan dg kalimat selanjutnya. Perbaiki sesuai catatan pada saat konsultasi

Setelah dilakukan kajian pedoman pada penelitian skripsi tersebut, maka dapat dinyatakan:

- A. Pedoman Layak digunakan
- ☒ B. Pedoman Layak digunakan dengan perbaikan
- C. Pedoman tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Banjarmasin, 13 Januari 2025

Penilai Ahli



Nur Aeni Sanjaya, S.Sos. M.A.

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓		ada perubahan kata agar sesuai dg subjek
	Bahasa yang digunakan efektif				✓		
	Penulisan sesuai dengan EYD					✓	

D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

1. Berikan pengantar tambahan.

2. Sesuaikan dg saran perbaikan sewaktu konsultasi

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar Kecemasan berbicara di depan umum ini dinyatakan

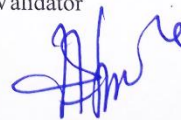
1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ☒ 2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

Mohon diberi tanda silang (X) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan

Bapak/Ibu

Banjarmasin, 13 Januari 2024

Validator



Nur Aeni Sanjaya, S.Sos. M.A.

NIP. 199503212022032002

LAMPIRAN 18 Lembar Kesepakatan Konseling Kelompok, Catatan Perkembangan Siswa dalam Konseling Kelompok, Evaluasi Hasil Konseling Kelompok.

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjari, 5 Februari 2025

Guru BK
Rustiana Susanti, S.Pd
NIP. 19800203 200904 2 001

Yang membuat pernyataan

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjari, 5 Februari 2025

Guru BK
Rustiana Susanti, S.Pd
NIP. 19800203 200904 2 001

Yang membuat pernyataan

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjari, 5 Februari 2025

Guru BK
Rustiana Susanti, S.Pd
NIP. 19800203 200904 2 001

Yang membuat pernyataan

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjari, 5 Februari 2025

Guru BK
Rustiana Susanti, S.Pd
NIP. 19800203 200904 2 001

Yang membuat pernyataan

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjari, 5 Februari 2025

Guru BK
Rustiana Susanti, S.Pd
NIP. 19800203 200904 2 001

Yang membuat pernyataan

4. AH

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI
SMPN 7 KARANG INTAN**

IDENTITAS SISWA:
Nama: [REDACTED]
Jenis Kelamin: [REDACTED]
Tanggal Konseling: 14 Februari 2023

KRITERIA PENILAIAN
Penilaian menggunakan skala 1-5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:
1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Cukup
4 = Baik
5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Peremuan 1	Peremuan 2	Peremuan 3	Peremuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa					
Kehadiran dalam setiap sesi	4	4	4	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	2	3	4	5	
Keterampilan berargumentasi dan persuasi	1	3	4	5	
Respons terhadap instruksi dan bimbingan fasilitator	2	2	4	4	
Teknik Relaksasi					
Pemahaman konsep relaksasi yang diberikan	2	3	4	4	
Keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi dengan benar	2	3	4	5	
Kemotivasi dalam menerapkan teknik relaksasi di luar sesi konseling	2	3	4	4	

Parabahan KEDU
Parabahan dalam setiap verbal (dari peserta dan fasilitator)
Parabahan dalam setiap non-verbal (kontak mata, gestur, sikap tubuh)
Parabahan tingkat keintiman yang dirasakan selama latihan berbicara
Kemampuan Mendaki yang dirasakan dari kelompok kelompok
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling
Kesiapan untuk berbicara di depan umum setelah mengikuti konseling
Skor Total: 7

2	3	4	4	
2	3	4	5	
3	3	4	4	
3	3	4	4	
3	3	4	5	
3	3	4	4	

Catatan dan Rekomendasi:
Terjadi proses relaksasi yang mudah

Bangor, 15 Februari 2023

Mengetahui,
Guru BK
[Signature]
Rusiana Suganti, S.Pd.
NIP.198022012090642001

Praktikan
[Signature]
Syifa Nur Aila
NIM. 210110106664

5. U

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI
SMPN 7 KARANG INTAN**

IDENTITAS SISWA:
Nama: [REDACTED]
Jenis Kelamin: [REDACTED]
Tanggal Konseling: 15 Februari 2023

KRITERIA PENILAIAN
Penilaian menggunakan skala 1-5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:
1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Cukup
4 = Baik
5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Peremuan 1	Peremuan 2	Peremuan 3	Peremuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa					
Kehadiran dalam setiap sesi	4	4	4	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	3	4	4	5	
Keterampilan berargumentasi dan persuasi	3	3	4	4	
Respons terhadap instruksi dan bimbingan fasilitator	3	4	4	5	
Teknik Relaksasi					
Pemahaman konsep relaksasi yang diberikan	3	4	4	4	
Keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi dengan benar	3	4	4	4	
Kemotivasi dalam menerapkan teknik relaksasi di luar sesi konseling	3	4	4	5	

Parabahan KEDU
Parabahan dalam setiap verbal (dari peserta dan fasilitator)
Parabahan dalam setiap non-verbal (kontak mata, gestur, sikap tubuh)
Parabahan tingkat keintiman yang dirasakan selama latihan berbicara
Kemampuan Mendaki yang dirasakan dari kelompok kelompok
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling
Kesiapan untuk berbicara di depan umum setelah mengikuti konseling
Skor Total: 7

3	4	4	5	
3	4	4	5	
3	4	4	4	
3	4	4	5	
3	4	5	5	
3	4	4	4	

Catatan dan Rekomendasi:
Terjadi proses relaksasi yang mudah dan nyaman

Bangor, 15 Februari 2023

Mengetahui,
Guru BK
[Signature]
Rusiana Suganti, S.Pd.
NIP.198022012090642001

Praktikan
[Signature]
Syifa Nur Aila
NIM. 210110106664

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama : [redacted]
2. Kelas / No absen : [redacted]
3. Tanggal Konseling : 6-15 Februari 2025

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?

Sangat nyaman dan merasa lebih baik

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Mampu mengendalikan diri ketika gugup berbicara di depan umum

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum!

Karena perasaan negatif dan perasaan takut bertekanan

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat-kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum!

Teknik relaksasi, berpikir positif dan latihan sebelum tampil

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama : [redacted]
2. Kelas / No absen : [redacted]
3. Tanggal Konseling : 6-15 February 2025

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?

Rami, Senang

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Bisa lebih santai untuk berbicara di depan umum

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum!

Malu

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat-kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum!

Relaksasi, berpikir positif, dan latihan sebelum berbicara

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama : [redacted]
2. Kelas / No absen : [redacted]
3. Tanggal Konseling : Sabtu 6-

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?

Jawab: rasanya lega, karena sudah bisa merasa cemas berbicara di depan umum

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Jawab: merasa nyaman saat berbicara sama orang lain, dan juga sangat menyenangkan belajar bareng kak sifa

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum!

Jawab: takut ditertawakan; para teman, dan juga takut direndahkan

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat-kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum!

Jawab: Suara lantang dan jelas, tidak merasa gugup

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama : [redacted]
2. Kelas / No absen : [redacted]
3. Tanggal Konseling : 6-15 Februari 2025

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?

Sangat baik, nyaman, dan enak

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Saya mempelajari bahwa setiap ada yang membuatmu tegang atau gelisah, cukup lakukan relaksasi, dan lupakan kejadian itu anggap angin bertiup, cukup lakukan relaksasi, dan lupakan kejadian itu anggap angin bertiup

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum!

Saya merasa bahwa beberapa actions menilai saya buruk

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat-kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum!

Teknik relaksasi, berpikir positif, dan latihan sebelum berbicara

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama : [redacted]
2. Kelas / No absen : [redacted]
3. Tanggal Konseling : 6-15 Februari 2025

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?

Senang karena bisa berbagi cerita dan tidak merasa cemas lagi ketika ingin tampil di depan umum

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Dari awal sampai akhir banyak pengalaman yang didapat selama konseling ini

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan berbicara di depan umum!

Takut di kritik ~~dan~~ orang lain ~~sebelum~~

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat-kiat apa saja yang bisa mengurangi kecemasan berbicara di depan umum!

Relaksasi sebelum tampil; berpikir positif dan latihan sebelum tampil

LAMPIRAN 19 Lembar Konsultasi

BUKU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : SYIFA NUR AILA
 NIM : 210101060664
 PROGRAM STUDI : BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN t.
 TANGGAL SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING : 20 MARET 2024
 DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI : MUFIDA ISTATI.M-Pd
 TANGGAL SEMINAR PROPOSAL :
 JUDUL SKRIPSI : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
 RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERBICARA
 DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 7
 KARANG INTAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
 FAKULTAS TASBIYAH DAN KEGURUAN
 BANJARMASIN
 TAHUN 2025 M/1446 H



LEMBAR KONSULTASI

REKAPITULASI KEGIATAN KONSULTASI

No.	Tanggal	BAH/Bagian
1	Kamis, 8 Januari 2025	I, II, III
2	Senin, 13 Januari 2025	12in Riset, Validasi Ahli
3	Kamis, 16 Januari 2025	Persiapan Penelitian
4	Senin, 20 Januari 2025	Konsultasi Angket
5	Jumat, 24 Januari 2025	Bab III A IV
6	Kamis, 30 Januari 2025	Bab IV
7	Kamis, 21 Feb 2025	Bab IV 1.0
8	Kamis, 26 Feb 2025	ACC Gering

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
1	8/2025 Januari	- Kata Pengantar, rubah 3 kata ✓ - Asumsi penelitian ✓ - Kata pengantar lengkap ✓ - Siapkan format penilaian ahli - Wawancara ✓ - Teknik pengumpulan data ✓ - Wawancara dihilangkan ✓ - Skala → angket diganti - Acc Angket → Turun kelapangan - Teori Tidak apa dibawah The solo ✓ - Anzasa Sumber Utama - Uji Coba 7 B ✓ - 7 b langsung print ✓ - * Zimbardo kump Arit ✓ - Ciri2 kecerdasan kecerdasan ✓ - Pola 4 bab 2 Hittingan dalam penelitian - Teknik rekayasa → kecerdasan + kolaborasi - Bahan penelitian + pertemuan bop - Bahan ✓ - Materi → Indikator kecerdasan ✓ - Siapkan pertemuan 4, uji ahli	

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
2	13/Januari 2025	ACC 12in Riset Revisi sesuai arahan Validasi kecerdasan, skala Pemantapan angket Pendalaman teori Kolaborasi Pemantapan Bab III	

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
3	16/2025 Januari	- ACC pedoman & Angket - Persiapan penelitian / Riset - Pendalaman teori - Revisi - Pemantapan jadwal penelitian - Pemantapan Bab III	

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
4	20/2024 Januari	- Koment Angket & jumlah Sampel - jumlah Responden ditetapkan - Penempatan teori Relaksasi - Ruvir - Uji Validitas & Keabsahan data - Jika sudah melakukan uji coba - lakukan penyusunan Angket - Serius ketetapan Sampel - Penempatan bab III - Penempatan pembahasan pertama	

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
5	24/2024 Januari	Bab III Rincian Penarikan Sampel Tabel Kiri KPL - media / alat Garis	 

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
6	21/Januari 2025	Angket → Uji tlu neri → maruban dikata Pengantar Naras gambarin bk → letak guru bk Jumlah guru → media bk ✓ N = skor kal. 70 ✓ Pertu uji N-Gain Skore ✓ factnote Wawancara ✓ SO. Angket ganti Sibola ✓	

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
7	21 Feb 2025	Langkah 1 Cover, Daftar Isi, Abstrak Kata pengantar, Lampiran Bab. II. Urutan Pelaksanaan Kritik relaksasi Cek. Asumsi dasar Pelaksanaan Interpretasi data distribusi normal & homogen.	
8	26 Feb 2025	Ke buat tugas Manajemen	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

1. Nama Lengkap : Syifa Nur Aila
2. NIM : 210101060664
3. Tempat Tanggal Lahir : Gunung Kidul, 25 Februari 2003
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Alamat : Jl. P.M Noor Desa Awang Bangkal Timur, Kec.
Karang Intan, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan
6. Alamat Email : syifaaaa225@gmail.com
7. No. Hp : 088705252005
8. Pengalaman Organisasi:
 - a. Wakil Sekretaris Umum HMJ BKPI Periode 2022/2023
 - b. Ketua Umum HMJ BKPI Periode 2023/2024
 - c. Anggota Bidang Pendidikan GenBI Kalsel 2024/2025